

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-  
9 TAHUN SD AISYIYAH UNGGULAN GEMOLONG  
KABUPATEN SRAGEN**



**SKRIPSI**

Skripsi Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan oleh:

**Fika Umi Latifah**  
**A810180095**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SD AISYIYAH UNGGULAN GEMOLONG KABUPATEN SRAGEN

Diajukan Oleh:

Fika Umi Latifah

A810180095

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 18 April 2022



(Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd)

NIDN: 0409067801

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

### ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SD AISYIYAH UNGGULAN GEMOLONG KABUPATEN SRAGEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Fika Umi Latifah

A810180095

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Jumat, 13 Mei 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd

()

2. Agam Akhmad Syaukani, S.Si., M.Ed.

()

3. Nur Subekti, S.Pd., M.Or

()

Surakarta, 13 Mei 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan



(Prof. Dr. Sutama, M.Pd)

NIDN 0007016002

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Fika Umi Latifah

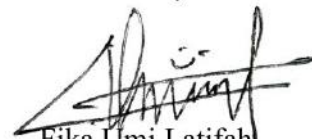
NIM : A810180095

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Skripsi : ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA  
6-9 TAHUN DI SD AISYIYAH UNGGULAN GEMOLONG  
KABUPATEN SRAGEN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 13 Mei 2022



Fika Umi Latifah  
NIM. A810180095

## **MOTTO**

*"Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang bermanfaat bagi orang lain."*

(Q.S Al - Isra : 7)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil 'alamin

Dengan mengucap Puji syukur yang sebanyak-banyaknya atas kehadiran Allah SWT serta Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah memberikan syafa'at atas berkat rahmat yang luar biasa dan segala karunia-Nya. Penelitian ini mampu terselesaikan tidak terlepas dari berbagai bantuan serta kerjasama terhadap semua pihak, oleh sebab itu penelitian skripsi ini akan di persembahkan, diantaranya

1. Kepada kedua orang tua saya Bapak Ahyani dan Ibu Sumarni, yang selalu memberikan do'a serta dukungan, sehingga penelitian skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan lancar.
2. Kepada Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberikan saran, masukan, arahan serta dorongan, sehingga skripsi dapat terselesaikan.
3. Kepada Kepala Sekolah SD Aisyah Unggulan Gemolong.
4. Kepada Guru Olahraga SD Aisyah Unggulan Gemolong dan segala staf yang telah membantu dan mensukseskan penelitian.
5. Kepada Kakak dan Adik saya, yang selalu memberikan do'a serta dukungan, sehingga penelitian skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan lancar.
6. Kepada teman-teman saya yang selalu memberikan do'a, semangat dan dukungan.

Pada akhirnya, Penulis berharap hadirnya Skripsi ini dapat menjadikan sebuah kabar ataupun informasi yang sangatlah bermanfaat dan ternilai positif bagi yang membaca serta yang membutuhkan.

## RINGKASAN

Fika Umi Latifah/A810180095. **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK USIA 6-9 TAHUN DI SD AISYIYAH UNGGULAN GEMOLONG KABUPATEN SRAGEN**. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Januari, 2022.

Kebugaran jasmani termasuk kebugaran fisik atau disebut kesegaran jasmani merupakan kesanggupan serta kemampuan tubuh manusia dalam menjalankan penyesuaian terkait pembebanan fisik yang dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebih. Adapun sebuah komponen terkait kebugaran jasmani yang berkaitan pada kesehatan dan keterampilan yaitu meliputi kardiorespirasi, daya tahan, daya tahan otot, kekuatan otot, serta komposisi tubuh. Mengingat seberapa penting terkait kebugaran jasmani bagi manusia pada saat ini, maka dari itu tidak terlepas dari berbagai faktor yang mampu mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang mampu meningkat dengan sempurna. Dengan demikian tujuan peneliti mengambil penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen” yaitu bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani anak usia 6-9 tahun di SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen saat ini.

Penelitian ini tergolong penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif. Instrumen serta teknik yang di gunakan untuk pengambilan data yakni dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada anak usia 6-9 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) Tahun 2010. Pada teknik pengambilan sampel menggunakan metode Purposive Sampling. Sampel yang diambil sebanyak 30 siswa, yang belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada saat ini. Dengan menggunakan prosedur tes dan pengukuran dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dilakukan dengan mengukur 5 item tes. Teknik dalam pengumpulan data yang digunakan yaitu metode tes dengan instrumen formulir TKJI. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus persentase. Pada hasil akhir dijumlah keseluruhan tes yang telah siswa-siswi lakukan, untuk memberi klasifikasi tingkatan kebugaran jasmani yang telah didapat siswa-siswi, yang menggunakan norma yang telah tercantum.

## SUMMARY

*Fika Umi Latifah/A810180095. ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS CHILDREN AGED 6-9 YEARS AT THE STATE SCHOOL OF AISYIYAH SUPERIOR GEMOLONG SRAGEN DISTRICT. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Surakarta. January, 2022.*

*Physical fitness including physical fitness or called physical fitness is the ability and ability of the human body to carry out adjustments regarding physical loading without causing excessive fatigue. The components of physical fitness related to health and skills include cardiorespiratory, endurance, muscle endurance, muscle strength, and body composition. Given how important physical fitness is for humans, it cannot be separated from various factors that can affect a person's physical fitness to be able to improve perfectly. Factors that influence the physical fitness of students at Aisyiyah Superior Elementary School, Gemolong District, Sragen Regency Period, namely many students who do not have adequate movement patterns, there is a sense of individual indifference in carrying out sports activities. . Thus, the aim of the researcher to take the research with the title "Analysis of Physical Fitness Levels of Children aged 6-9 Years at State Elementary School Aisyiyah Superior, Gemolong District Sragen" which aims to determine the level of physical fitness of children aged 6-9 years at SD Aisyiyah Superior, Gemolong, Sragen.*

*This research is classified as a quantitative descriptive research. The instruments and techniques used for data collection are the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 6-9 years issued by the Ministry of National Education (Kemendiknas) in 2010. The sampling technique uses the Purposive Sampling method. Samples were taken as many as 30 students, whose physical fitness level is not yet known. By using the test and measurement procedures from the Indonesian Physical Fitness Test (TKJII) the Indonesian Physical Fitness Test is measured by measuring 5 test items. The technique in data collection used is the test method with the TKJI form instrument. The analysis used in this research is using the percentage formula. In the final result, the total number of tests that the students have taken is to give a classification of the level of physical fitness that has been obtained by the students, using the listed norms.*



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur yang sebanyak-banyaknya berkat kehadiran Allah SWT serta Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah memberikan syafa'at atas berkat rahmat yang luar biasa dan segala karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Tugas akhir skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program S1 Pendidikan Olahraga dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penelitian ini peneliti meneliti terkait “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 6-9 Tahun Di SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen”. Penelitian ini mampu terselesaikan tidak terlepas dari berbagai bantuan serta kerjasama terhadap semua pihak. Peneliti menyampaikan dengan ucapan terima kasih yang luar biasa kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Prof. Dr. Utama, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Nur Subekti, S. Pd., M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
4. Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta meluangkan waktu dalam memberikan saran, masukan, arahan serta dorongan, dalam proses penelitian.
5. Segenap Seluruh Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga yang dengan semangat memberikan dukungan serta ilmu yang bermanfaat selama semester 1-8.
6. Kepada keluarga tercinta, kedua orang tua, serta kakak dan Adik yang selalu memberikan doa dan motivasi untuk selalu semangat dalam mengerjakan skripsi sampai selesai.
7. Kepada semua pihak tentunya, yang secara langsung ataupun tidak langsung, yang bila mana tidak dapat dicantumkan pada satu persatu atas segala bantuan yang telah diberikan, semoga menjadikan suatu amalan yang baik serta bermanfaat serta mendapatkan balasan oleh Allah SWT.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
RINGKASAN .....	vi
SUMMARY .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Penelitian Yang Relevan .....	6
B. Kajian Teori .....	10
C. Kerangka Berfikir .....	21
D. Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi, Sampel dan Sampling .....	25

D. Alat dan Bahan .....	26
E. Definisi Operasional Variabel.....	27
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	27
G. Teknik Analisis Data .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Deskripsi Data Penelitian .....	34
B. Hasil Penelitian.....	35
C. Pembahasan .....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	51
D. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan .....	8
Tabel 3.1 Populasi siswa kelas I-III SD Aisyiyah Unggulan Gemolong Kabupaten Sragen .....	25
Tabel 3.2 Formulir Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	28
Tabel 3.3 Norma Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	29
Tabel 3.4 Penilaian Lari 30 Meter (m) TKJI usia 6-9 tahun.....	30
Tabel 3.5 Penilaian Gantung Siku, TKJI usia 6-9 tahun.....	30
Tabel 3.6 Penilaian Duduk Baring, TKJI usia 6-9 tahun.....	31
Tabel 3.7 Penilaian Loncat tegak (Vertical Jump), TKJI usia 6-9 tahun.....	31
Tabel 3.8 Penilaian Lari 600 meter (m), TKJI usia 6-9 tahun .....	32
Tabel 4.1 Siswa dan Siswi Berusia 6-9 Tahun.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 30M khusus usia 6-9 tahun siswa Putra.....	35
Tabel 4.3 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 30M khusus usia 6-9 tahun siswi Putri .....	36
Tabel 4.4 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Gantung Siku khusus usia 6-9 tahun siswa Putra .....	38
Tabel 4.5 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Gantung Siku khusus usia 6-9 tahun siswi Putri .....	39
Tabel 4.6 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Baring Duduk khusus usia 6-9 tahun siswa Putra .....	40
Tabel 4.7 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Baring Duduk khusus usia 6-9 tahun siswi Putri.....	41
Tabel 4.8 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Loncat Tegak khusus usia 6-9 tahun siswa Putra .....	42
Tabel 4.9 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Loncat Tegak khusus usia 6-9 tahun siswi Putri .....	43
Tabel 4.10 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 600M khusus usia 6-9 tahun Siswa Putra .....	44

Tabel 4.11 Distribusi dan Frekuensi pada Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Lari 600M khusus usia 6-9 tahun siswi Putri .....	45
Tabel 4.12 Distribusi dan Frekuensi Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 4.1 Lari 30 Meter Siswa Putra.....	36
Gambar 4.2 Lari 30 Meter Siswa Putri .....	37
Gambar 4.3 Gantung Siku Siswa Putra.....	38
Gambar 4.4 Gantung Siku Tekuk Siswi Putri.....	39
Gambar 4.5 Baring Duduk Siswa Putra .....	40
Gambar 4.6 Baring Duduk Siswi Putri .....	41
Gambar 4.7 Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswa Putra.....	42
Gambar 4.8 Loncat Tegak (Vertical Jump) Siswi Putri.....	43
Gambar 4.9 histogram Lari 600 Meter Siswa Putra.....	44
Gambar 4.10 Lari 600 meter Siswi Putri .....	45
Gambar 4.11 Rekap Hasil TKJI .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Riset .....	55
Lampiran 2. Balasan Surat Izin Mitra Penelitian .....	56
Lampiran 3. Daftar Siswa-Siswi Usia 6-9 Tahun Kelas I-III.....	57
Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia .....	58
Lampiran 5. Data Penelitian Siswa Putra.....	59
Lampiran 6. Data Penelitian Siswa Putri .....	60
Lampiran 7. Data Rekapitulasi Hasil Penelitian TKJI Siswa Putra dan Putri .....	61
Lampiran 8. Dokumentasi.....	62